

Red Transpersonal

“Mi cuerpo lo sabe”

CLAVES 22



La información que “envía” el cuerpo es una de las más valiosas vías con las que contamos para conocernos, y conviene cultivar esta *vía aferente* de comunicación. Esta vía consiste en hacer una *escucha de abajo hacia arriba*.

El “modelo verbal” nos viene dado culturalmente. La palabra es nuestra forma predilecta de comunicación y esto ha dado pie a una manera de relacionarnos basada en el lenguaje hablado.

Un día perdemos la noción del momento en el que encajonamos a la Vida en conceptos y palabras y, con ello, dejamos de tener contacto con la *vida sentida* y experimentada en la propia piel.

Cuando otorgamos a la palabra el don de ser el único camino de auto percibirnos y comunicarnos, éste nos aleja de la vivencia de totalidad.

Si nos ceñimos al lenguaje verbal como la principal —cuando no la única— forma de acceder a la propia experiencia, se refuerza una división interna en la que una parte de la vivencia no puede ser integrada.



La *memoria implícita* contiene muchas de nuestras vivencias que quedaron sumergidas en el reino de lo inconsciente.

Dicha memoria se halla codificada en el lenguaje no hablado del cuerpo, bajo la forma de percepciones sensoriales, rutas emocionales y “plantillas somáticas” y posturales que se hacen presentes en la relación con nosotros mismos, con los demás y con la vida

El cuerpo *habla* y siente constantemente y, si permanecemos en sintonía con su íntimo lenguaje, nos vivimos más íntegros, así como más plenos y arraigados en la vida.

Podemos aprender a *escuchar el íntimo lenguaje del cuerpo* que, cual hilo de Ariadna, nos devuelve a algo nuclearmente esencial, vivo y vibrante.

Cuando practicamos la *escucha de abajo hacia arriba*, atendemos al cuerpo con todo el despliegue de sus sensaciones, al tiempo que mantenemos las interferencias del pensamiento “a raya”, se abre la posibilidad de reescribir nuestro pasado y de vivir de una manera más creativa.



**Vivirnos *anclados al momento* presente nos
torna más eficaces para responder a la vida de
manera alineada con lo que acontece**

